

## Warsztaty-Zajęcia Kulinarne – Lody warstwowe

Drodzy Warsztatowicze, jestem dumna ,że nadal jesteście aktywni w kuchni i doskonalicie Wasze umiejętności .

Zadanie na dziś to zrobienie pysznego ,zdrowego deseru – Lody warstwowe w trzech kolorach!

Wykonanie jest łatwe ale wymaga cierpliwości i czasu.

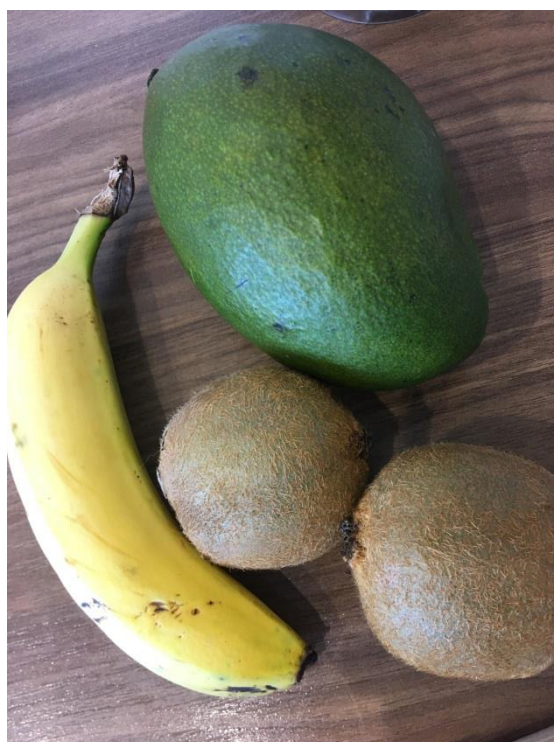
Życzę Wam powodzenia !

### Lista zakupów:

1 banan ,mleko

2 kiwi

1 mango



Przygotujcie sobie : nóż, obieraczkę do owoców, deskę do krajania, blender kielichowy , pojemniczki na lody ,jeżeli nie macie specjalnych pojemników to przygotujcie sobie pojemniki po jogurtach i plastikowe łyżeczki lub patyczki.



Zanim zabierzecie się do pracy , parę informacji o owocu **mango**.

Egzotyczne mango zalicza się nie tylko do jednych z najsmaczniejszych owoców na świecie. Dzięki swoim składnikom odżywczym jest też jednym z najzdrowszych.

Składniki owocu mango posiadają: działanie przeciwzapalne, antybakteryjne i antywirusowe,

ochronę organizmu przed nowotworami,

spowalnianie procesu starzenia,

normalizację poziomu cukru we krwi,

wzmacnianie układu odpornościowego,

zwiększanie przyswajalności żelaza,

poprawę przemiany materii,

zapobieganie chorobom serca,

obniżania poziomu cholesterolu,

poprawę nawilżenia i elastyczności skóry,

pozytywny wpływ na stan oczu.

Lista pozytywnego wpływu mango na nasz organizm jest bardzo długa... zaletą tego owocu jest także jego niska kaloryczność.

Dodatkowo ma także niezbyt wysoki indeks glikemiczny. Dlatego mango warto włączyć do swojej diety.

Nie zapomnijcie o umyciu rąk przed pracą w kuchni!

Jako pierwsze zastanówcie się jak mają Wasze lody wyglądać . Ten kolor, który chcecie mieć na górze mrozimy jako pierwszy. Ja wybrałam zielony .

Zielony kolor daje nam kiwi. Obieramy owoce z skórki i kroimy na mniejsze kawałki. Następnie blendujemy kiwi do uzyskania jednolitej konsystencji.



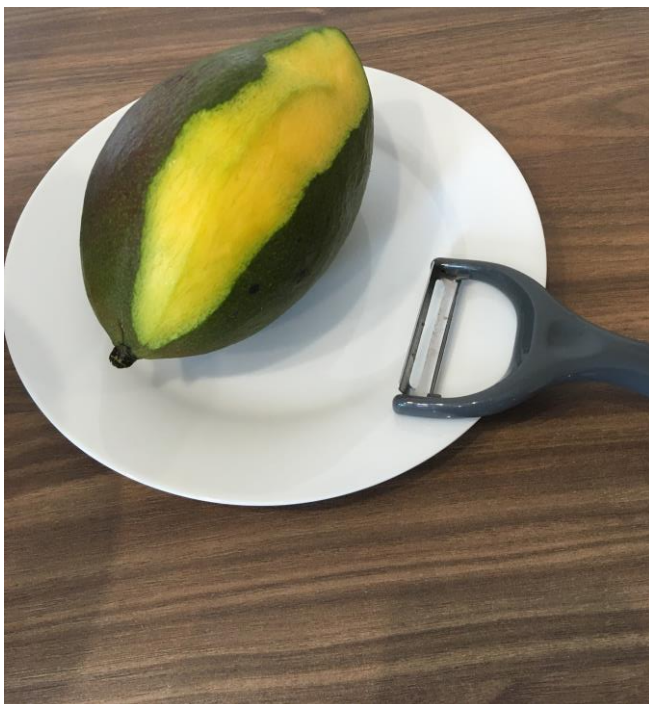
Masę kiwową wlewamy do pojemnika i wkładamy do zamrażalki na około 20 min.

W tym czasie obieramy i kroimy banan . do kielicha nalewamy 1/4 szklanki mleka kokosowego i dodajemy banany. Całość miksujemy.



Po około 20 minutach wlewamy na masę z kiwi , masę bananową .Pojemnik na lody wkładamy znowu do zamrażalki .





Mango obieramy z skórki i bardzo ostrożnie pamiętając ,że w środku jest duża pestka kroimy na małe kawałki.



Mango miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Do pojemników wlewamy trzecią warstwę i wkładamy patyczki. Teraz znowu musimy poczekać .

Lody te do pełnego zamrożenia potrzebują około 4-6 godzin.



Jeżeli macie trudności z wyciągnięciem lodów z pojemnika, to polejcie pojemnik ciepłą wodą i na pewno będzie łatwiej lody wyciągnąć.

Drodzy Warsztatowicze,

Życzę Wam wiele radości podczas pracy w kuchni oraz pysznych zdrowych lodów owocowych.

Smacznego!

Pozdrawiam Was serdecznie

Mariola Zdera

